

## LQB-Seminar: Gesund am Bauernhof

Unser Körper leistet jeden Tag viel – besonders in einem fordernden Alltag. Wie wirkt sich unsere Ernährung auf unsere Gesundheit aus – und was tut uns im Alltag wirklich gut?

Gesund bleiben - Ernährungstrends im Check - Was Ernährung dazu beitragen kann?

Mit der richtigen Ernährung können wir ihn gezielt unterstützen. Es wird gezeigt, wie Darm, Stress und Ernährung zusammenhängen und wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können.

Ernährungstrends, Supplementierung und Superfoods – was tut uns im Alltag wirklich gut? Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin vermittelt ihr Wissen über bäuerlichen Lebensmitteln und räumt mit vielen Mythen über Milch, Fleisch und Eier auf. Einfach erklärt und praktisch umgesetzt. Das Seminar richtet sich an Bäuerinnen und Bauern, interessierte Personen am Thema Gesundheit und Ernährung.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	15,00 € Teilnahmebeitrag gefördert 30,00 € Teilnahmebeitrag ungefordert Bildungsförderung LE 23-27
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, interessierte Personen an Ernährung und Gesundheit

### Verfügbare Termine

#### 17.06.2026 08:30, St. Pölten

Ort	St. Pölten
Beginn	17.06.2026 08:30
Ende	17.06.2026 11:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Niederösterreich, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten
Information	Anna Steininger, Tel 05 0259 26115, anna.steininger@lk-noe.at
Kursnummer	3-0095461
Trainer:in	Katrin Fischer
Veranstalter	LFI Niederösterreich